

TU IMPORTAS ERES AMADA(O) NO ESTAS SOLA(O)

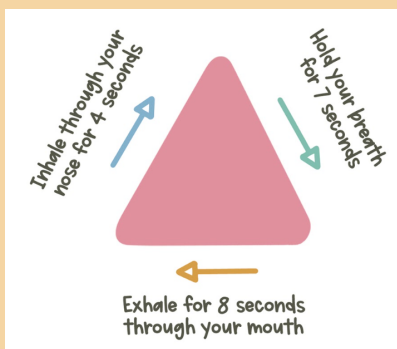
TU SALUD MENTAL ES IMPORTANTE.

La salud mental positiva ayuda a los estudiantes

- 1 ser capaz de hacer frente a los momentos difíciles en sus vidas
- 2 sentir un sentido de pertenencia en su campus
- 3 participar en el trabajo académico de manera productiva y alcanzar su máximo potencial
- 4 ganar confianza y autoestima que ayuda a hacer contribuciones significativas a la familia y a la sociedad

Formas de mantener una salud mental positiva

4-7-8 Respiración



Ser físicamente activo(a)

Esté libre de pantallas con mucho descanso

Elige alimentos nutritivos

Aceptar y valorate a ti mismo



Involúcrese para ayudar a otros

Encontrar el tiempo para amigos y familia



Expresar como te sientes
Habla con un adulto confidencial

Consejeros de Bienestar
Texto o correo electrónico

Correo Electrónico Bienestar de Martin Murphy :
mmwellness@mhusd.org

Correo Electrónico Bienestar de Britton:
brwellness@mhusd.org

Correo Electrónico Bienestar de Ann Sobrato :
sowellness@mhusd.org

Correo Electrónico Bienestar de Live Oak :
lowellness@mhusd.org

Correo Electrónico de Bienestar Escuelas Primarias:
elementarywellness@mhusd.org

Obtenga ayuda cuando la necesite



Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica:
1-800-799-7233

Línea Directa Nacional de Crisis de Suicidio: 24/7

Llama o envía un mensaje de texto a 988

Crisis de Suicidio del Condado de Santa Clara línea directa : 855-278-4204

Envía un mensaje de texto RENEW a 741741